



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РЕАКТИВНОМ АРТРИТЕ

Режим

В период обострения заболевания следует ограничить двигательный режим. Полная иммобилизация сустава с наложением лангет противопоказана, поскольку это способствует развитию контрактур, атрофии мышечной ткани, усугублению остеопороза, быстрому развитию анкилоза. Физические упражнения способствуют сохранению функциональной активности суставов. Полезны езда на велосипеде, плавание, прогулки. Бег, прыжки, активные игры нежелательны. Рекомендуется сохранить прямую осанку при ходьбе и при сидении, спать на жестком матрасе и тонкой подушке. Исключить психоэмоциональные нагрузки, пребывание на солнце.

Диета

Специальной диеты при реактивном артрите не существует, но поддержание здорового рациона может помочь снизить риск рецидивов. Общие рекомендации включают:

Рекомендуемые продукты:

Рыба и морепродукты, особенно жирные сорта (лосось, тунец, скумбрия), содержащие омега-3 жирные кислоты, которые обладают противовоспалительным действием.

Овощи и фрукты, богатые антиоксидантами и витаминами (брокколи, шпинат, морковь, ягоды, цитрусовые).

Цельнозерновые продукты (овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб), обеспечивающие клетчатку и полезные вещества.

Нежирное мясо и птица (курица, индейка) в варёном или запечённом виде. Рекомендуется употреблять продукты, содержащие кальций и витамин Д (для профилактики остеопороза)

Продукты, которые рекомендуется ограничить или исключить:

Алкоголь, газированные напитки, кофе, сладости — могут усиливать воспалительные процессы.

Копчёности, маринованные овощи, мясные и рыбные консервы — содержат консерванты и добавки, потенциально усугубляющие симптомы.

Продукты с трансжирами (фастфуд, жареная пища) — способствуют воспалению.

При наличии избыточного веса стоит ограничить калорийные и углеводные продукты.





азбука
здоровья



Дополнительные рекомендации:

Соблюдать дробное питание (4-5 раз в день).

Обеспечить достаточный питьевой режим.

Учитывать индивидуальную непереносимость и аллергии.

Лечебная физкультура (ЛФК)

В острый период не проводится, показана в период восстановления.

Необходимы ежедневные упражнения для увеличения объема движений в суставах, устранения сгибательных контрактур, восстановления мышечной массы.

Ортопедическая коррекция

Полная иммобилизация суставов с наложением лонгет противопоказана, поскольку способствует развитию контрактур, атрофии мышечной ткани, развитию остеопороза.

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А

г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33

